Dr CAROLINE APOVIAN
FRANCES SHARPE

DIETA NOCNA

JEDZ W DZIEŃ, CHUDNIJ W NOCY!

illuminatio

TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Overnight Diet. The Proven Plan For Fast, Permanent Weight Loss

Przełożył: Ryszard Oślizło
Redakcja i korekta: Barbara Górska
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl

THE OVERNIGHT DIET.
THE PROVEN PLAN FOR FAST, PERMANENT WEIGHT LOSS

Copyright © 2013 by Caroline Apovian and The Philip Lief Group Inc.
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-36-5

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl

illuminatio

www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 11

Część I. JAK DZIAŁA DIETA NOCNA 21

Rozdział pierwszy: Trwałe rezultaty z dnia na dzień 23

Rozdział drugi: Więcej mięśni w diecie nocnej 45

Część II. DIETA NOCNA W AKCJI 67

Rozdział trzeci: Jednodniowy rozruch 69

Rozdział czwarty: Sześciodniowe doładowanie 89

Rozdział piąty: Szybkie przyspieszenie 115

Część III. DZIECINNIE PROSTA DIETA NOCNA 137

Rozdział szósty: Plan posiłków na 28 dni 139

Rozdział siódmy: Jednodniowy rozruch – przepisy 169

Rozdział ósmy: Sześciodniowe doładowanie – przepisy 183

Śniadania 183

Makaron i pizza 196

Zupy 201

Drób 207

Wołowina i wieprzowina 218

Owoce morza 224

Warzywa, przekąski i przystawki 230
Dipy, dressingi, pasty i sosy 240
Desery 250
Napoje zdrowotne 259
Rozdział dziewiąty: Szybkie przyspieszenie – ćwiczenia 267

Część IV. DIETA NOCNA NA CAŁE ŻYCIE! 289
Rozdział dziesiąty: Jedzenie na mieście według diety nocnej 291
Rozdział jedenasty: Docelowa waga osiągnięta – co dalej? 317

Aneks A: Jednodniowy rozruch – wskazówki 325
Aneks B: Sześciodniowe doładowanie – wskazówki 329
Bibliografia 337

Wprowadzenie

Trwałe rezultaty osiągnięte z dnia na dzień – to właśnie zapewni ci dieta nocna. W dużej mierze to dzięki niej w ciągu ponad dwudziestu lat pomogłam swoim pacjentom pozbyć się prawie pół miliona kilogramów. Tym właśnie się zajmuję – pomagam ludziom schudnąć. Nie jestem kardiologiem, lekarzem rodzinnym ani lekarzem pogotowia ratunkowego, który sporadycznie zajmuje się kontrolą masy ciała. Jestem lekarzem medycyny otyłości, czyli specjalizuję się w redukcji wagi ciała. Jako dyrektor Nutrition and Weight Management Center [Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała] w Bostońskim Centrum Medycznym pomogłam tysiącom osób takich jak ty szybko, bezpiecznie i trwale pozbyć się zbędnych kilogramów i centymetrów w pasie. Zaliczam się do światowej czołówki badaczy otyłości i redukcji wagi, dzięki czemu mam dostęp do najświeższych odkryć naukowych (czasami to ja je prezentuję) na temat powstawania i utrzymywania się nadwagi oraz skutecznych sposobów pozbywania się zbędnych kilogramów na zawsze. Moi koledzy naukowcy dokonali rewolucyjnego odkrycia, które wyjaśnia, dlaczego większość popularnych diet jest skazana na niepowodzenie. Wynika to stąd, że prowadzą one do obniżenia masy mięśni, czyli stanu znanego w środowisku medycznym jako sarkopenia, który sabotuje wysiłki mające na celu schudnięcie. Szczegóły omówimy później. Na razie powiem tylko, że moim zadaniem będzie wyjaśnienie tych badań i wskazanie, w jaki sposób ich wyniki mogą pomóc ci trwale schudnąć.

Średniowiecze mroki dietetyki

Dietetyka utknęła w średniowiecznych mrokach. Uważnie przyglądam się każdej nowo powstałej diecie, ponieważ zazwyczaj okazuje się, że moi pacjenci wypróbowali je wszystkie i ponieśli porażkę. Nic dziwnego. Większość z nich opiera się albo na tych samych, odgrzewanych zaleceniach, albo wprowadza zwariowane koncepcje niepoparte żadnymi badaniami. Dlatego, mimo dokładanych starań, nie byłeś w stanie pozbyć się tych opornych kilogramów. Ewentualnie schudłeś, ale jakoś nie możesz utrzymać niższej wagi, a dodatkowe kilogramy wracają cichcem na uda, pośladki i brzuch, w rezultacie skazując cię na wieczny efekt jo-jo. A może jesteś o kilka kilogramów lżejszy, ale wciąż czujesz się nieco sflaczały i wyglądasz, cóż, dość kluchowato. Czy tego właśnie chcesz, po wszystkich swoich wysiłkach – galaretowatego brzucha?

Prawdopodobnie czujesz się sfrustrowany i zniechęcony. Nie winię cię. Sama to przeżyłam. Z osobistego doświadczenia wiem, jak trudno schudnąć, gdy stosuje się większość diet. Jako studentka college'u, w pierwszym roku przytyłam 4,5 kg, w drugim kolejne 2,5 kg, a w trzecim – jeszcze 2 kg, zanim schudłam i nabrałam formy dzięki metodzie, która później stała się dietą nocną. Z głębokim zrozumieniem słucham, gdy pacjenci wyjaśniają, dlaczego nie udało im się schudnąć. Na przykład dwudziestosiedmioletnia Tina skarżyła się, że stosując pewną niskokaloryczną dietę, ciągle czuła się głodna. Jenna, czterdziestotrzyletnia matka dwójki dzieci, narzekała, że traciła kilka kilogramów i na tym koniec, chociaż praktycznie się głodziła. Pięćdziesięciojednoletni Roger wyznał mi, że śmiertelnie nudziło go jedzenie wciąż tych samych mdłych produktów z „zatwierdzonej" listy w danej diecie. W rezultacie wszystkie te osoby zrezygnowały z diety i wróciły do swoich starych nawyków żywieniowych, czując się jak nieudacznicy. Zapewniłam ich, że to nie oni ponieśli porażkę; zawiodła dieta rodem z głębokiego średniowiecza.

Niedobrze, kiedy diety nie są w stanie pomóc ci osiągnąć docelowej wagi. Niestety dla części moich pacjentów próbujących zrzu-

cić zbędne kilogramy przy pomocy popularnych diet, skutki okazały się znacznie bardziej niebezpieczne. U niektórych wzrosło ciśnienie krwi, zwiększył się poziom cholesterolu, pojawiły się objawy cukrzycy typu 2, dny moczanowej, niezwykle bolesnej kamicy nerkowej albo osłabienia mięśni – zamiast zamierzonej utraty wagi i poprawy stanu zdrowia. To nie ma najmniejszego sensu!

Mam dla ciebie nowinę. Chudnięcie nie powinno przysparzać ci cierpienia. Kiedy proces ten przebiega we właściwy sposób i zapewniasz organizmowi dużo odżywczych pokarmów, twój stan zdrowia powinien się polepszyć, a ty powinieneś *poczuć się lepiej, a nie gorzej*! Słuchałam relacji pacjentów o skutkach innych diet i czułam narastającą wściekłość. Widziałam, że wielu z nich nie tylko *nie straciło na wadze* w wyniku stosowania istniejących diet, ale wręcz pogorszyło stan swojego zdrowia, a co więcej czuli się przygnębieni i mieli poczucie, że coś tracą. Wiedziałam, że muszę coś z tym zrobić.

Stworzenie dietetyki nowej generacji

Zmagania moich pacjentów sprawiły, że za swoją misję uznałam opracowanie diety opartej na podstawach naukowych XXI wieku, dzięki której w bezpieczny sposób będziesz mógł osiągnąć trwałą utratę wagi. W rezultacie powstała właśnie dieta nocna: rewolucyjna dieta oparta na badaniach prowadzonych na przestrzeni prawie dwudziestu pięciu lat i na wynikach testów z udziałem tysięcy zwykłych ludzi, takich jak każdy z nas. Dietetyka wznosi się na zupełnie nowy poziom i oferuje realne, sprawdzone korzyści.

Dieta ta jest bardzo prosta, ale zanim omówię ją szczegółowo, chciałabym opowiedzieć o tym, w jaki sposób powstała. Twoje zdrowie i bezpieczeństwo są dla mnie najważniejsze – powinny też być najważniejsze dla ciebie – więc chcę, abyś zrozumiał, że nie jest to jakaś kolejna modna dieta, która ma pomóc ci zrzucić kilka kilogramów kosztem pogorszenia zdrowia. Opiera się na dziesiątkach lat badań naukowych, dzięki czemu oprócz szybkich rezultatów, które

zapewnia, sprzyja też poprawie zdrowia, a nawet osiągnięciu długowieczności. Stanowi klucz do lepszego wyglądu, lepszego samopoczucia i dłuższego życia.

W mojej klinice i w laboratorium Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym od lat z powodzeniem stosowałam dwie wypróbowane strategie szybkiej utraty wagi.

Autorami pierwszej z nich są dr George Blackburn i dr Bruce Bistrian, renomowani twórcy najbardziej respektowanej i szeroko stosowanej w całym kraju nadzorowanej medycznie diety pozwalającej na szybką utratę wagi. Po odbyciu stażu jako internista, ukończyłam dwuletnią specjalizację szczegółową w dziedzinie żywienia i metabolizmu, starając się czerpać wówczas jak najwięcej wiedzy od tych szanowanych pionierów dietetyki. Opracowana przez nich dieta miała być stosowana w środowisku ściśle monitorowanym, tj. w szpitalu. Widząc jej niezwykłą skuteczność, nabrałam przekonania, że gdyby stała się szerzej znana, mogłaby stać się jeszcze lepsza. Przez kilka lat udoskonalałam tę dietę, czyniąc z niej metodę przewyższającą wszystko, czym miała być w zamyśle jej twórców. Zmodyfikowałam ją tak, że stała się łatwiejsza w użyciu i pozwala na spożywanie większej ilości jedzenia, dzięki czemu możesz uzyskać trwałe rezultaty bez konieczności lekarskiego nadzoru.

Druga strategia opiera się na prostym nawyku żywieniowym, będącym przedmiotem prowadzonych przez dziesięciolecia badań, które wykazały, że skutkuje on utratą wagi w czasie snu i poprawą stanu zdrowia tak potężną, że wręcz przedłuża życie. Polega on na czymś, co ludzie robili od tysięcy lat. Dowody naukowe wskazują wręcz, że nasze ciała zostały do takiego postępowania *genetycznie zaprogramowane*. A mimo to Amerykanie przestali stosować tę niegdyś powszechną praktykę, zaś badania pokazują, że z tego powodu nasz genetyczny program zaczął działać przeciwko nam, powodując gromadzenie w ciele coraz większej ilości tłuszczu. Trudno uwierzyć, ale dotąd nie zbadano odchudzającego działania tej praktyki. Uwspółcześniłam tę starą metodę, aby zmaksymalizować jej właściwości zwalcza-

nia tłuszczu w jak najkrótszym czasie. W rezultacie możesz pozbyć się go więcej i szybciej.

Obie strategie pomogły moim pacjentom zrzucić niechciane kilogramy, ale wiedziałam, że mogą zrobić coś więcej. Pewnego dnia jedna z kobiet pracujących w moim gabinecie przyjechała do pracy swoim nowym samochodem hybrydowym i zaczęła zachwycać się niewiarygodnym zużyciem paliwa, dzięki połączeniu akumulatora i silnika gazowego. Właśnie wtedy zaczęły się kręcić trybiki w mojej głowie i nagle coś sobie uświadomiłam.

A gdybym połączyła te dwie odrębne strategie odchudzania w jedną superskuteczną dietę z turbodoładowaniem?

Natychmiast przystąpiłam do pracy nad opracowaniem optymalnego połączenia najlepszych elementów obu podejść w taki sposób, aby działały synergicznie, czyli korzystnie wpływały na siebie wzajemnie – podobnie jak współdziałają ze sobą akumulator i silnik gazowy w samochodzie hybrydowym – tym samym przynosząc możliwie najlepsze rezultaty. Przez kilka lat testowałam i udoskonalałam tę kompilacyjną dietę przy współpracy różnych osób i odkryłam, że nie tylko przyspiesza chudnięcie, ale także usuwa typowe przeszkody utrudniające osiągnięcie długotrwałego sukcesu, co czyni z niej doskonałego pogromcę efektu *plateau**. Nareszcie! Nastała nowa generacja diet odchudzających. Pożegnaj więc średniowieczne metody odchudzania i powitaj pierwszą na świecie hybrydową dietę opracowaną tak, aby jej rezultaty były błyskawiczne i trwałe.

Jeszcze większa moc diety nocnej

Synergia powstająca w wyniku połączenia dwóch strategii żywieniowych tylko częściowo odróżnia dietę nocną od wszystkich innych diet, które stosowałeś. Dzięki badaniom niezwykle dokładnie określiłam głównego winowajcę, który udaremnia wysiłki zmierzające do pozbycia się tłuszczu, spowalnia metabolizm, wywołuje efekt jo-jo i może

* Etap w procesie odchudzania polegający na zatrzymaniu spadku masy ciała (przyp. tłum.).

zniszczyć zdrowie. I, w przeciwieństwie do powszechnego przekonania, to nie brak silnej woli stanowi problem.

Chodzi o obniżenie masy mięśni, czyli stan zwany sarkopenią, który ja wolę nazywać „syndromem skurczenia mięśni". Problemem jest właśnie zanikanie masy i siły mięśni oraz ich właściwego funkcjonowania, które może być naturalną konsekwencją starzenia się, ale także stanowić niebezpieczny skutek uboczny stosowania popularnych diet odchudzających, które ten proces przyspieszają. Określona zawartość składników odżywczych w wielu dietach może powodować, że ciało czerpie energię z mięśni, w rezultacie czego człowiek chudnie, ale jest słabszy i niemrawy. Brak mięśni przy stosowaniu tych diet wyjaśnia, dlaczego nawet kiedy waga pokazuje tę „magiczną liczbę", nie mieścisz się w swoje obcisłe dżinsy i nie chcesz nosić bikini, bo daleko ci do idealnych kształtów. A sytuacja jeszcze się pogarsza.

Jeśli po schudnięciu znowu przytyjesz – a, według statystyk, dzieje się tak w przypadku aż 95 procent osób stosujących średniowieczne diety – musisz wiedzieć, że zrzucone kilogramy wracają zwykle w postaci tłuszczu, a nie mięśni, więc w rezultacie masz więcej sadełka niż wcześniej. Ciągłe tracenie i przybieranie na wadze przez całe życie może ci poważnie zaszkodzić. W końcu człowiek jest tak napompowany jak ludzik Michelin, a jest za mało umięśniony, aby utrzymać cały ten ciężar. Wyobraź sobie, że próbujesz utrzymać arbuza na dwóch wykałaczkach, a zrozumiesz, o co mi chodzi. Ten stan, nazywany przez naukowców otyłością sarkopeniczną, jest przerażający, a dotknięci nim ludzie nie potrafią sami nawet podnieść się z krzesła. Wyobraź sobie, że potrzebujesz pomocy za każdym razem, kiedy chcesz pójść do łazienki albo otworzyć drzwi frontowe – tak bardzo osłabiony jest człowiek cierpiący na otyłość sarkopeniczną.

Jeśli diety i metody odchudzania się nie ulegną zmianie, za dziesięć lat na wózkach inwalidzkich wyląduje znacznie więcej osób, niż można się spodziewać. Większość ludzi usiłujących schudnąć nie ma pojęcia, że mogą nabawić się tego stanu, ale gwarantuję, że w najbliż-

szych miesiącach i latach usłyszą znacznie więcej o syndromie skurczenia mięśni.

Zapobieganie jego powstaniu jest kluczem do szybkiej i trwałej utraty wagi. Właśnie dlatego opracowałam dietę nocną w taki sposób, aby pozwalała zachować mięśnie, a jednocześnie spalać tłuszcz. Nie martw się, to nie znaczy, że musisz stać się kulturystą albo zmienić się w Niesamowitego Hulka – właściwie ani razu nie będziesz musiał podnieść sztangi. Mówię o długich, silnych, pozbawionych tłuszczu mięśniach, które nadają ci harmonijny i wysportowany wygląd. Czyż nie tego wszyscy pragniemy? Wyobraź sobie, jak doskonale się poczujesz, gdy machając komuś na pożegnanie, nie będziesz miał krępującego wrażenia, jakby twoje tłuste ramię ciężko łopotało na wietrze.

Wyglądaj lepiej, czuj się lepiej, żyj dłużej

Mam więcej dobrych wieści – każdy aspekt diety nocnej został opracowany w taki sposób, aby sprzyjał zdrowiu i dobremu samopoczuciu. I nie dotyczy to wyłącznie długoterminowych korzyści dla twojego zdrowia, które zauważysz dopiero na emeryturze. Z radością przekonasz się, że odżywiając się zdrowo w ramach tej diety, możesz poprawiać twój stan zdrowia już teraz. Spójrz, co może się wydarzyć już w pierwszym tygodniu:

- **Natychmiast:** W porównaniu ze śniadaniem składającym się na przykład z tłustego bekonu albo rogalików z masłem, posiłki polecane w diecie nocnej zapewniają zwiększenie bystrości umysłu – odtąd niepotrzebna będzie ta trzecia filiżanka kawy, którą wypijasz, aby zyskać więcej energii potrzebnej podczas porannych zebrań w pracy.
- **W ciągu 90 minut:** Już po 90 minutach od zjedzenia śniadania zgodnego z zaleceniami diety nocnej, poziom greliny – hormonu głodu – ulega obniżeniu na trzy godziny. Dzięki temu

można uniknąć burczenia w brzuchu bez podjadania muffinki, babeczki czy pączków znalezionych w pokoju socjalnym.

- **Po 24 godzinach:** Z dnia na dzień stracisz na wadze nawet do kilograma, ponieważ twoje ciało pozbędzie się ciężaru wody, co spowoduje obniżenie poziomu insuliny, poprawi wrażliwość insulinową i zminimalizuje obrzęki. Ponadto rozpocznie się proces spalania tłuszczu.
- **Drugiego dnia:** Spożywanie odpowiednich protein w ciągu całego dnia, zgodnie z zaleceniami tej diety, pomaga pozbyć się popołudniowych spadków energii, dzięki czemu nie zabraknie ci wigoru przez cały dzień.
- **Drugiej nocy:** Spożywanie dużych ilości tego, co nazywam „chudymi węglowodanami" pobudza produkcję serotoniny w mózgu, może też poprawiać nastrój i sen. Wyobraź sobie, że budzisz się rano i nie możesz się doczekać, żeby zacząć dzień. Poza tym, lepszy sen pomaga zrównoważyć hormony apetytu, a w rezultacie kontrolować uczucie głodu, zmniejszać stres i ochotę na zachcianki oraz zwiększać poziom energii.
- **W pierwszym tygodniu:** W ciągu jednego tygodnia możesz schudnąć do 4 kilogramów. Ponadto zauważysz, że zmniejszyło się uczucie głodu, masz mniej zachcianek, lepszy nastrój, wyższy poziom energii, bardziej odprężający sen i bystrzejszy umysł. Wyższy poziom energii sprawia, że chce ci się działać, a w konsekwencji wzrasta produkcja enzymu metabolicznego o nazwie kinaza AMP. Z kolei ten enzym wywołuje zwiększenie poziomu energii i pobudza produkcję hormonu zwanego iryzyną, który wspomaga spalanie kalorii.

Czy dieta nocna jest dla mnie?

Niezależnie od tego, czy chcesz schudnąć 2, 7 czy 50 kilo, ta hybrydowa dieta pomoże ci dokonać tego szybko, bezpiecznie i bez poczucia, że coś tracisz. Nawet jeśli chciałbyś tylko pozbyć się tych kilku dodatkowych kilogramów, które przywiozłeś z wakacji, możesz to zrobić, stosując tę niewymagającą metodę. Dzięki niej osiągnięcie docelowej wagi jest prostsze niż kiedykolwiek przedtem. Dieta nocna pozwala:

- schudnąć do 1 kilograma z dnia na dzień i do 4 kilogramów w ciągu pierwszego tygodnia, a także każdego kolejnego, aż do osiągnięcia wagi docelowej,
- zapobiec efektowi *plateau*,
- szybciej spalać *więcej* tłuszczu,
- jeść *więcej*, a jednocześnie *bardziej* chudnąć,
- ćwiczyć *mniej*, a spalać *więcej* tłuszczu,
- powstrzymać skurcze głodowe żołądka,
- poprawić stan zdrowia.

Poznałam skuteczność tej diety na przykładzie tysięcy pacjentów i chciałabym, aby okazała się równie skuteczna w twoim przypadku. Dlatego postanowiłam podzielić się tą metodą w niniejszej książce. Chciałabym, abyś mógł odczuć szybkie efekty, których pragniesz i dobrze się przy tym czuł.

Zaczynajmy!

ROZDZIAŁ 1

TRWAŁE REZULTATY Z DNIA NA DZIEŃ

Dieta nocna oferuje ci korzyści nie jednej, lecz dwóch strategii żywieniowych połączonych w jedną metodę hybrydową. Takie połączenie zapewni ci upragnione szybkie efekty – schudnięcie do 1 kilograma z dnia na dzień i do 4 kilogramów w ciągu pierwszego tygodnia – a także pomoże utrzymać tempo odchudzania, dzięki czemu będziesz mógł długo cieszyć się swoją nową kształtną figurą. Badania naukowe wskazują, że każdy element tej kompilacyjnej diety każe ciału lepiej reagować na pozostałe, stwarzając optymalne warunki fizjologiczne sprzyjające szybkiej i trwałej utracie wagi.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Wiele diet obiecuje szybką utratę wagi, ale nie mogłam wręcz uwierzyć, kiedy schudłam kilogram już po pierwszym dniu.

– Renée, 32 lata, straciła 8 kilogramów i ponad 7,5 centymetrów w talii

Dzięki tej synergii, dieta ta sprzyja bezpiecznej i szybkiej utracie wagi, spalaniu większej ilości tłuszczu, wyłączeniu genów „otyłości”,

zmniejszeniu zatrzymywania wody i obrzęków, pokonywaniu skurczów głodowych żołądka i zapobieganiu efektowi *plateau*. To wszystko przyczynia się do zwiększenia motywacji. Oczywiście dość łatwo jest odczuwać motywację, kiedy liczba kilogramów na podziałce wagi ciągle się zmniejsza, a liczba centymetrów w pasie maleje z każdym tygodniem.

Dlaczego ta kompilacyjna dieta pozwala tak szybko chudnąć? Zaczyna się od jednodniowego rozruchu, opartego na nawyku żywieniowym, stosowanym przez ludzi od tysięcy lat – na chwilowej rezygnacji ze stałych pokarmów. Ta wiekowa praktyka została zmodyfikowana na potrzeby XXI wieku, aby pobudzić spalanie tłuszczu i błyskawiczną utratę wagi, a jednocześnie zmniejszyć uczucie głodu. Następnym etapem tej diety jest sześciodniowe doładowanie, które polega na tzw. poście oszczędzającym białko, opracowanym przez dr. Blackburna i dr. Bistriana. „Oszczędzanie białka" oznacza, że zachowana zostaje masa mięśniowa pozbawiona tłuszczu, o której dowiesz się znacznie więcej z dalszej lektury tej książki. Formuła postu oszczędzającego białko została przekształcona w taki sposób, aby utrzymywać ciało w trybie spalania tłuszczu, a równocześnie umożliwiać spożywanie wielu smacznych produktów, które uwielbiasz, nie wyłączając masła orzechowego, awokado, a nawet ziemniaków. Ten siedmiodniowy cykl powtarza się, poczynając od jednodniowego rozruchu, który napędza mechanizm spalania tłuszczu i sprzyja szybkiej utracie wagi tydzień w tydzień. Wystarczy powtarzać na zmianę te dwie części planu diety, aż osiągniesz wagę docelową i znowu będziesz w stanie zapiąć dżinsy bez wysiłku – to takie proste.

RZUT OKA NA DIETĘ NOCNĄ

Jednodniowy rozruch (Dzień 1)	Pobudza natychmiastową utratę wagi, przyspiesza spalanie tłuszczu, sprzyja optymalnej reakcji organizmu na sześciodniowe doładowanie.
Sześciodniowe doładowanie (Dni 2-7)	Utrzymuje spalanie tłuszczu, odżywia mięśnie optymalną dawką białka, zapewnia organizmowi szeroki wybór smacznych pokarmów, pozwalając na zdrową utratę wagi, lecz nie pozbawiając organizmu niczego.

Takie połączenie jest bardzo korzystne dla ludzkiego organizmu, tworząc coś w rodzaju „metabolicznego cudu", który maksymalizuje utratę wagi. Co zatem dzieje się w ludzkim ciele, kiedy na przemian stosujesz jednodniowy rozruch i sześciodniowe doładowanie?

Szybciej spalasz więcej tłuszczu

Niniejsza dieta została opracowana w taki sposób, aby tłuszcz był spalany szybciej niż w innych dietach. Większość diet wymaga przydługich wstępów, których zadaniem jest stymulowanie utraty wagi. Kto w dzisiejszym niecierpliwym społeczeństwie ma czas na czekanie? Niniejszą metodę przygotowano tak, aby zapoczątkować ten proces niemal natychmiastowo. Dzięki jednodniowemu rozruchowi, twoje ciało zacznie wykorzystywać tłuszcz jako energię już po 24 godzinach od rozpoczęcia diety. Aby jednak utrzymać organizm w trybie spalania tłuszczu, musisz „zmienić bieg" i przejść do etapu sześciodniowego doładowania. Jeśli tego nie zrobisz, proces spalania tłuszczu z większym prawdopodobieństwem ustanie. Lata badań przeprowadzonych na tysiącach pacjentów wykazały, że warunkiem skutecznego pozbywania się tłuszczu jest naprzemienne stosowanie tych dwóch faz.

Teraz spalanie tłuszczu jest potrzebniejsze niż kiedykolwiek. Skoro czytasz tę książkę, to prawdopodobnie już wiesz, że Ameryka ma problem z otyłością. Niemal dwie trzecie dorosłych Amerykanów ma nadwagę, a prawie jedna trzecia jest otyła. Wśród Amerykanów w średnim wieku jest więcej osób otyłych niż w jakiejkolwiek innej grupie wiekowej.

Ile tłuszczu należy uznać za zbyt wiele? To pytanie ciągle zadają pacjenci Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym. Nietrudno domyślić się, dlaczego. Przy tylu milionach ludzi zaliczających się do kategorii osób z nadwagą i osób otyłych wydaje się, jakby nadwaga stała się nową normą. Ale jak zapewne mówili ci rodzice, kiedy byłeś nastolatkiem: „Tylko dlatego, że wszyscy to robią, nie znaczy, że i ty powinieneś".

ZNAJDŹ SWÓJ WSKAŹNIK BMI

W lewej kolumnie znajdź swój wzrost, a następnie odszukaj swoją wagę w odpowiednim rzędzie z prawej strony.
Twój wskaźnik BMI znajduje się na szczycie kolumny zawierającej odnalezioną wagę.

	Niedo-waga	Zdrowa waga						Nadwaga					Otyłość		Choro-bliwa otyłość
BMI	<19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Wzrost (cm)	Waga (kg)														
147	<41	41	43,5	45	47,5	50	52	54	56	58,5	60,5	62,5	64,5	75,5	86,5
149	<42,5	42,5	45	47	49,5	51,5	54	56	58	60	62,5	65	67	78,5	90
152	<97	97	46	48,5	51	53,5	55,5	58	60	62,5	65	67	69,5	81	92,5
155	<45	45	48	50	52,5	55	57,5	60	62	65	67	69,5	71,5	84	95,5
157	<47	47	49,5	52	54,5	57	59,5	61,5	64,5	66,5	69,5	71,5	74,5	86,5	99
160	<48,5	48,5	51	53,5	56	59	61	64	66	69	71,5	74	76,5	89	102
162	<50	50	52,5	55	58	61	63,5	65,5	68,5	71	74	76,5	79	92,5	105
165	<51,5	51,5	54,5	57	60	62,5	65	68	70,5	73,5	76	79	81,5	95	109
167	<53,5	53,5	56	59	61,5	64,5	67	70	73	75,5	78,5	81	84	98	112
170	<55	55	57,5	61	63,5	66	69,5	72	75	78	80,5	84	86,5	101	115,5
172	<56,5	56,5	59,5	62,5	65	68,5	71,5	74,5	77,5	80	83,5	86	89	104	119
175	<58	58	61	64,5	67,5	70	73,5	76,5	80	82,5	85,5	89	92	107	122,5
177	<60	60	63	66	69,5	72,5	75,5	79	82	85	88,5	91,5	94	110	126
180	<61,5	61,5	65	68	71	75	78	81	84	87,5	90,5	94	97,5	113	129,5
182	<63,5	63,5	66,5	70	73,5	76,5	80	83,5	86,5	90	93,5	96,5	100	117	133
84	<65	65	68,5	72	75	79	82,5	85,5	89	92,5	96	99	103	120	137
188	<67	67	70	74	77,5	81	84	88	91,5	95	99	102	105,5	123	141
190	<69	69	72,5	76	80	83,5	87	90,5	94	98	101,5	105	109	126,5	144,5
193	<70,5	70,5	74,5	78	81,5	85,5	89	93	96,5	100	104	108	111,5	130	148

Jedna z pacjentek Lydia przyznała, że zajęło jej trochę czasu uświadomienie sobie, że ma problem z nadwagą, ponieważ wszyscy w jej rodzinie byli tędzy, podobnie jak wielu jej znajomych i sąsiadów. Chociaż jej waga przekraczała o niemal 14 kilogramów zdrową normę, Lydia sądziła, że waży tyle, ile powinna, bo otaczający ją ludzie mieli podobną nadwagę. Ale pewnego dnia dowiedziała się o wskaźniku masy ciała BMI. Od dziesięcioleci naukowcy stosują BMI jako wskaźnik zawartości tłuszczu w organizmie i określają przy jego pomocy, czy dana osoba ma niedowagę, normalną wagę, nadwagę, jest otyła, czy też chorobliwie otyła. Ponieważ tak wiele osób sądzi podobnie jak Lydia, że chodzi o „normalną" wagę, lepiej uznać, że ważna jest „zdrowa" waga. Zatem zapomnij o tym, co normalne i po prostu wyzdrowiej.

Tabela BMI nie uwzględnia takich informacji, jak ta, że jesteś najszczuplejszym członkiem w swojej rodzinie; liczą się tylko liczby. Wskaźnik BMI jest obliczany jako stosunek wzrostu do wagi. Możesz posłużyć się tabelą „Znajdź swój wskaźnik BMI", aby przekonać się, czy twoja waga mieści się w normie. Pamiętaj jednak, że BMI ma pewne ograniczenia, bo nie uwzględnia masy mięśni. Na przykład umięśniony sportowiec o niewielkiej zawartości tłuszczu w organizmie może mieć BMI wskazujące na nadwagę, mimo że oczywistym jest, iż odchudzanie jest w jego przypadku niepotrzebne. Z kolei człowiek o bardzo drobnej budowie i niewielkiej masie mięśniowej, a za to z wałkiem tłuszczu na brzuchu, może mieć BMI wskazujące na zdrową wagę albo wręcz niedowagę, a mimo to pozbycie się tłuszczu i wyrobienie sobie mięśni byłoby dla niego korzystne.

Odchudzanie z liczbami

Ile wynosi twój wskaźnik? Niezależnie od tego, czy masz zdrową wagę i chcesz tylko ją utrzymać bądź zrzucić ostatnie 2 kilogramy, czy musisz pozbyć się 4-5 kilo, aby osiągnąć zdrową wagę, czy też twój wskaźnik BMI jest wyższy niż 30, dieta nocna może okazać się dla ciebie

skuteczna. Około 450 pacjentów przychodzi co miesiąc do Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała, a każdy z nich ma wyjątkowe potrzeby, tak jak ty. Właśnie dlatego powstał ten program – ma on być skuteczny bez względu na to, czy chcesz zrzucić mało, czy dużo kilogramów. Przeczytaj o tym, jak pomógł Angie i jej mamie Christinie. Obie chciały schudnąć, ale każda z nich stawiała sobie inny cel.

Dwudziestoośmioletnia Angie chciała po prostu szybko zrzucić 4-5 kilogramów, żeby móc zmieścić się w obcisłą sukienkę na spotkanie po dziesięciu latach absolwentów szkoły średniej, które miało się odbyć za trzy tygodnie. Sukienka pasowała idealnie, kiedy Angie kupiła ją zaledwie dwa miesiące wcześniej, ale potem kobieta musiała wyjechać na trzy całotygodniowe konferencje zawodowe, gdzie serwowano w formie bufetu tuczące posiłki, a wysokokaloryczne koktajle płynęły szerokim strumieniem. Kiedy wróciła do domu i spróbowała przymierzyć sukienkę, zamek błyskawiczny utknął w połowie zapinania.

Pięćdziesięciopięcioletnia Christina toczyła wojnę z tłuszczem od niemal trzydziestu lat i chciała schudnąć ponad 18 kilogramów. Irytowała ją świadomość, że nie odkryła, jak wygrać tę wojnę, chociaż miała wrażenie, że przez całe życie jest na diecie.

Obie zaczęły od jednodniowego rozruchu tego samego dnia, a potem przeszły do sześciodniowego doładowania. Z dnia na dzień Angie zrzuciła prawie pół kilo, a Christina prawie kilogram. Przed końcem pierwszego tygodnia, Angie była lżejsza o 1,8 kg, a Christina aż o 2,7 kg.

– Obie byłyśmy zdumione, jak bardzo zmieniły się nasze ciała w ciągu zaledwie jednego tygodnia – powiedziała Christina. – Tego właśnie było mi potrzeba.

Przed zjazdem absolwentów Angie schudła prawie 5 kilogramów, a w talii ubyło jej 5 centymetrów.

– Sukienka zapięła się z łatwością – opowiadała. – Była wręcz nieco za luźna w talii. Mogłabym nosić jeszcze mniejszy rozmiar!

Jej matka Christina stosowała tę dietę przez pół roku i straciła w sumie ponad 21 kg, prawie 13 cm w talii i prawie 18 cm w biodrach.

– Moje ciało chyba nigdy nie wyglądało tak dobrze – zachwycała się podczas kolejnego spotkania.

Poznaj swoje komórki tłuszczowe

Wielu ludzi uważa tłuszcz w swoim organizmie za wroga, ale zdrowe ciało potrzebuje komórek tłuszczowych. Musi mieć miejsce do przechowywania energii, a komórki tłuszczowe znakomicie się do tego celu nadają. Do niedawna sądzono, że wszyscy rodzimy się z mniej więcej taką samą liczbą komórek tłuszczowych – około 10 miliardów – i że liczba ta rośnie do osiągnięcia dorosłości, by od tej pory pozostać bez zmian. Uważano, że jeśli spożywałeś więcej kalorii, niż zużywałeś, komórki tłuszczowe powiększają się, aby pomieścić tę dodatkową energię, ale nie powstają żadne nowe komórki tego rodzaju. Zgodnie z tym tokiem rozumowania, zarówno osoba szczupła, jak i ta z 45-kilogramową nadwagą miałyby mniej więcej taką samą liczbę komórek tłuszczowych, z tym, że u pierwszej z tych osób byłyby one niewielkie, a u drugiej – rozciągnięte jak balon, który zaraz pęknie. Obecnie wiemy, że nie jest to takie proste.

Nowe badania wskazują, że tajemnicze życie komórek tłuszczowych jest znacznie bardziej złożone. Przejadanie się rzeczywiście powoduje powiększanie się komórek tłuszczowych, ale po rozciągnięciu do granic możliwości, niektóre z nich mogą się dzielić, a zatem ich liczba będzie wzrastała i w ten sposób powstawać będą nowe komórki tłuszczowe. Według aktualnych teorii, szczupła osoba może mieć około 10-20 miliardów komórek tłuszczowych, natomiast osoba otyła – aż 100 miliardów. Kiedy komórki nie mogą już więcej się rozszerzać, tłuszcz jest przechowywany w miejscach takich jak wątroba i mięśnie, wskutek czego człowiek cierpi na takie choroby jak cukrzyca typu 2 i marskość wątroby.

ABC spalania tłuszczu

Wiesz, że chcesz spalić tłuszcz, ale jak właściwie to się odbywa? Pozbycie się tego upartego tłuszczu stanowi skomplikowany proces, który poniżej przedstawię w uproszczeniu. Tak samo, jak komputer potrzebuje mocy, żeby mógł działać, twój organizm potrzebuje energii do codziennego życia. Dzięki niej możesz przejść z parkingu do swojego biura, bawić się ze swoim dzieckiem albo sprzątać. Jest też niezbędna, aby możliwe były liczne procesy wewnętrzne, takie jak oddychanie, bicie serca i myślenie. Być może ze zdziwieniem odkryjesz, że ten ostatni wymaga spalenia całkiem sporej ilości kalorii – kiedy odpoczywasz, mózg zużywa około 20-25 procent twoich kalorii.

Jednak najważniejszym źródłem energii potrzebnej do tych wszystkich procesów jest glikogen, w postaci którego organizm przechowuje spożywane przez człowieka węglowodany. Im więcej codziennych czynności wykonujemy, tym więcej glikogenu zużywa organizm. Jeśli za sprawą tej aktywności zapasy glikogenu zostaną całkowicie wyczerpane, organizm zaczyna spalać tłuszcz, który stanowi zastępcze źródło energii. Kiedy tak się dzieje, ciało sygnalizuje komórkom tłuszczowym, aby uwolniły swoją zawartość. W odpowiedzi komórki uwalniają swoją „treść" w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, które wnikają do krwiobiegu – proces ten nosi nazwę lipolizy. Kwasy tłuszczowe są następnie przenoszone do mięśni, narządów wewnętrznych i innych tkanek, gdzie są spalane, aby dostarczyć organizmowi potrzebnej energii. Proces ten znany jest jako utlenianie. Po spaleniu i oddaniu energii, tłuszcz znika, a komórki tłuszczowe, w których kiedyś był przechowywany, kurczą się. Kiedy „chudną" komórki tłuszczowe, chudnie również człowiek.

Wyłącz swoje „geny otyłości"

Czy wiesz, że twoje geny mogą działać przeciwko tobie i powodować tycie? Genetycy przedstawili „hipotezę oszczędnego genu", która

głosi, że w czasach prehistorycznych pewne geny pomagały naszym przodkom jaskiniowcom przetrwać, kiedy brakowało im pożywienia.

Zgodnie z tą teorią, geny te odgrywały znaczącą rolę w naturalnym cyklu ucztowania przeplatającego się z wysiłkiem fizycznym podczas polowań na następny posiłek. Kiedy jaskiniowcom udawało się przynieść do domu dziką zwierzynę na obiad, ucztowali, a tak zwane oszczędne geny zaczynały magazynować to pożywienie w postaci tłuszczu. Gdy zapasy jedzenia się kończyły, jaskiniowiec musiał biegać, skakać i wspinać się, aby upolować następny posiłek, zaś jego towarzyszka chodziła, kucała i sięgała wysoko, zbierając rośliny i jagody. Wtedy właśnie spalali zapasy tłuszczu, zyskując energię. Ucztowanie i magazynowanie tłuszczu; polowanie i zbieractwo oraz spalanie tłuszczu – oto naturalny cykl, do realizacji którego zaprogramowane jest ludzkie ciało i dzięki któremu jaskiniowcy byli szczupli i mieli atletyczną budowę. (Czy widziałeś malowidło jaskiniowe przedstawiające grubego jaskiniowca?)

Od tych prehistorycznych czasów nasze diety zmieniły się radykalnie. Obecnie mamy nieskończone zapasy pożywienia i ciągle coś podjadamy. Aby je zdobyć, musimy tylko „zapolować" na nie, przechadzając się powoli alejką w sklepie spożywczym. Ciągłe jedzenie i siedzący tryb życia oznaczają, że przestaliśmy realizować naturalny cykl odżywiania się. Niektórzy naukowcy sugerują, że nasze diety ewoluowały, w przeciwieństwie do programu genetycznego i te geny, które zapewniły naszym przodkom przetrwanie, teraz są przyczyną naszej otyłości i pogorszenia zdrowia. Specjaliści utrzymują, że utknęliśmy na etapie ucztowania, a nasze geny robią po prostu to, co do nich należy, czyli magazynują coraz więcej tłuszczu w organizmie. W rezultacie nie tylko powiększa nam się obwód w pasie, ale też cierpimy na przewlekłe choroby i mamy słabe zdrowie. Oczywiście w rzeczywistości jest to sprawa znacznie bardziej skomplikowana, ale zupełnie możliwe, że nasze geny działają przeciwko nam w walce z własnym brzuszkiem.

RZUT OKA NA DIETĘ NOCNĄ

Od czasów rewolucji przemysłowej, mającej miejsce 200 lat temu, w naszej diecie przybyło mnóstwo tuczących składników i pokarmów.

1798: Sacharoza
1858: Mięso z chowu opasowego
1886: Coca-Cola
Ok. 1890: Zboża rafinowane
1900: Czekolada Hershey's
Ok. 1900: Rafinowane oleje roślinne
1918: Oleje utwardzone
1930: Ciastka Toll-House
1930: Ciastka Twinkies
1937: Pączki Krispy Kreme
1941: M&M's
1952: Płatki śniadaniowe Frosted Flakes
1967: Big Mac
1978: Syrop glukozowo-fruktozowy
1978: Lody Ben & Jerry's
1985: Babeczki Cinnabon
1994: Precle Wetzel's Pretzels
2001: Snickers smażony w głębokim oleju
Ok. 2002: Smażone ciastka Twinkies
2009: Pizza z nadziewanym brzegiem w Pizza Hut
2012: Bekonowy shake w restauracjach *fast-food* Jack in the Box

Dieta nocna stanowi antidotum na ten problem. Sygnalizuje genom, żeby zrobiły sobie przerwę i przestały magazynować tłuszcz, aby organizm mógł go wykorzystać jako paliwo. Przejście od jednodniowego rozruchu do sześciodniowego doładowania pomaga przywrócić naturalny cykl, dzięki któremu nasze geny mogą działać na naszą korzyść, a nie na szkodę.

Uśpij swoje „geny otyłości"

Czy kiedykolwiek winiłeś geny o swoje problemy z nadwagą? Być może miałeś rację, przynajmniej częściowo. Do chwili obecnej naukowcy zidentyfikowali dziesiątki genów otyłości. Właściwie odkryli 18 nowych tylko w 2010 roku, a niektórzy twierdzą, że może ich być nawet 100. Ale nie każdy człowiek ma je wszystkie. Odkrycie genów otyłości wyjaśnia, dlaczego problemy z nadwagą dotyczą całych rodzin. Przegląd 46 badań, obejmujących łącznie niemal 124 tysiące osób, wykazał, że im więcej genów otyłości ma dana osoba, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie otyła. Ludzie posiadający ponad 38 genów otyłości ważą przeciętnie 7-9 kilogramów więcej niż ci, którzy mają poniżej 22 genów tego rodzaju.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Czy taki się urodziłeś?
Naukowcy zaczynają poznawać odpowiedź na to pytanie, a w kolejce czekają już kolejne. W 2011 roku National Institutes of Health [Narodowe Instytuty Zdrowia] przeznaczyły sumę 2 milionów dolarów na dotowanie pięcioletnich badań nad wpływem genetyki na otyłość i utratę wagi. Dopóki ich wyniki nie zostaną opublikowane, warto zapoznać się z istniejącymi odkryciami co do roli, jaką w twoich problemach z nadwagą mogli odegrać twoi rodzice:

- Liczne badania z udziałem bliźniąt wskazują, że otyłość jest w 40-75 procentach dziedziczna – naukowcy londyńscy przyjrzeli się 5092 parom bliźniąt w wieku 8-11 lat i odkryli, że ich BMI oraz obwód w pasie były w 77 procentach dziedziczne.
- Wyniki badań opublikowane w „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism" wskazują na mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia nadwagi u dzieci urodzonych przez matki, które przed zajściem w ciążę przeszły zabieg bariatryczny, niż u ich rodzeństwa, które urodziło się przed takim zabiegiem. Wynika stąd, że waga matki w czasie ciąży może mieć wpływ na rozwój płodu.

Nie oznacza to jednak, że tylko dlatego, że twoi rodzice mieli nadwagę, ty też jesteś na nią skazany, ani że nic nie możesz na to poradzić. Geny nie przesądzają o twoim przeznaczeniu! Codzienne nawyki odgrywają najważniejszą rolę w tym, co nazywa się „ekspresją" tych genów. To oznacza, że twoje zachowanie może skutecznie je włączać lub wyłączać. Zajadanie się pączkami na śniadanie i codzienne zamawianie tłustego lunchu i obiadu w restauracjach dla zmotoryzowanych może skłonić te geny do wypełniania ich misji, czyli wywołania u ciebie nadwagi. Wystarczy jednak, że zapewnisz swojemu organizmowi smaczne, zdrowe pożywienie zalecane w niniejszej diecie, a geny otyłości przejdą w stan uśpienia.

Przyspiesz metabolizm

Metabolizm to złożony proces decydujący o tym, jak szybko organizm przekształca pokarm w paliwo i jak szybko jest ono spalane. To właśnie po części z jego powodu niektórzy ludzie mogą wsuwać wszystko w zasięgu wzroku i nie przytyć, a innym pozostaje tylko patrzeć na to z zazdrością. Kiedy zawodzą kolejne diety, często winny jest spowolniony metabolizm.

O szybkości metabolizmu decyduje kilka czynników, takich jak wiek, płeć i geny. Po czterdziestce metabolizm spowalnia o około 5 procent na każde dziesięć lat. Kobiety spalają mniej kalorii niż mężczyźni, ponieważ zwykle mają mniej masy mięśniowej. Geny odziedziczone od rodziców również mają znaczenie, podobnie jak skład ciała i poziom aktywności. Jednym z głównych powodów, dla których twój metabolizm spowalnia, jest fakt, że z wiekiem ludzie tracą masę mięśniową w procesie sarkopenii, ale o tym będzie mowa w rozdziale 2.

Lekarze zajmujący się odchudzaniem stosują dość skomplikowane równanie pozwalające określić spoczynkową podstawową przemianę materii danej osoby (PPM). Jest to liczba kalorii, jaką wykorzystuje organizm podczas realizacji wszystkich podstawowych funkcji,

takich jak oddychanie, trawienie i krążenie krwi. Nie zamierzam niepotrzebnie cię zanudzać szczegółami matematycznymi, powiem tylko, że w uproszczeniu oznacza to, iż organizm kobiety mierzącej 165 cm i ważącej 90 kilogramów spala więcej kalorii, aby podtrzymać te podstawowe funkcje, niż organizm kobiety o tym samym wzroście, ale ważącej tylko 56 kilogramów. Powiedzmy, że pierwsza z tych kobiet traci na wadze 22,5 kg. Oznacza to, że odtąd jej organizm zużywa mniej kalorii na podtrzymanie podstawowych funkcji życiowych, więc musi ona jeść mniej, aby zachować swoją wagę.

Dodatkowy ciężar powoduje, że organizmowi trudniej jest podtrzymywać wszystkie niezbędne procesy życiowe. Dlatego, kiedy wypróbowujesz nową dietę, która opiera się jedynie na zmniejszeniu spożycia kalorii, to prawdopodobnie na początku z łatwością będziesz zrzucać zbędne kilogramy, ale po jakimś czasie będzie to coraz trudniejsze. Wraz z ubytkiem wagi, PPM ulega naturalnemu obniżeniu. Po prostu nie musi już być tak intensywna, aby organizm mógł funkcjonować. Zatem, mimo że spożywasz taką samą ilość kalorii, możesz przestać chudnąć, co może skłaniać cię do przerwania swojej diety.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Zawsze sądziłam, że to mój metabolizm nie pozwalał mi schudnąć. Razem z kilkoma koleżankami wypróbowałyśmy w sumie kilka diet i każdej z nich udało się bez trudu schudnąć – oczywiście potem znowu przytyły! – ale ja zrzucałam kilka kilogramów, po czym przestawałam chudnąć. Chciałam już się poddać i miałam wrażenie, że jestem skazana na nadwagę do końca życia. Teraz wiem, dlaczego mój metabolizm działał przeciwko mnie. Wszystkie spożywałyśmy tyle samo kalorii dziennie, ale ponieważ ja byłam od nich lżejsza o około 34 kilogramy, zrzucałam mniej kilogramów. Ponadto, mimo że ograniczałam liczbę kalorii, jadłam takie produkty i uprawiałam takie ćwiczenia, które w ogóle nie pobudzały przemiany materii. Dzięki prawidłowemu odżywianiu się i łatwym ćwiczeniom zalecanym w diecie nocnej udało mi się zrzucić więcej kilogramów niż moje koleżanki!

—Andrea, 29 lata, straciła prawie 13 kilogramów i może nosić spodnie mniejsze o cztery rozmiary

Po części właśnie dlatego w diecie nocnej nie trzeba liczyć kalorii. Synergia tej kompilacyjnej diety pozwala uniknąć tego powszechnego problemu i przyspieszyć metabolizm w trakcie odchudzania, dzięki czemu nie przestajesz tracić na wadze – nawet jeśli twój wiek, płeć i geny działają na twoją niekorzyść. Walory odżywcze tej diety zostały opracowane pod kątem właśnie tego celu. Będziesz jadł sporo smacznych produktów pobudzających przemianę materii, dzięki czemu szybciej spalisz więcej kalorii. Dodatkowo w rozdziale 2. odkryjesz znacznie więcej sposobów na przyspieszenie przemiany materii.

POGROMCY MITÓW

MIT: Efekt jo-jo trwale spowalnia przemianę materii i utrudnia spalanie kalorii. Wielu ludzi uważa, że ponieważ wielokrotnie tracili i przybierali na wadze, stosując jakieś diety, to ich metabolizm się popsuł i już na zawsze utknęli na niższym biegu. Chociaż prawdą jest, że niektóre diety mogą wywołać chwilowy zamęt w procesie przemiany materii, ich skutki nie są trwałe. Opublikowane wyniki kilku badań zadają kłam temu mitowi. W jednym z nich kanadyjscy naukowcy zbadali pięćdziesiąt dwie kobiety z nadwagą, które doświadczały efektu jo-jo, będąc na diecie średnio przez osiemnaście lat. Obliczyli ich spoczynkową podstawową przemianę materii, a otrzymany wynik porównali z szacunkowym współczynnikiem spoczynkowej przemiany materii obliczonym na podstawie wieku, wzrostu i wagi badanych. U ponad 92 procent kobiet nie stwierdzono żadnej różnicy. Nie oznacza to, że cykliczne wahania wagi, jak lekarze nazywają efekt jo-jo, są zdrowe i do przyjęcia. W rzeczywistości mogą wywierać szkodliwy wpływ na twoje zdrowie. Niemniej wynika stąd, że nawet jeśli przez całe życie prześladował cię efekt jo-jo, dzięki diecie nocnej będziesz mógł przywrócić właściwą przemianę materii w organizmie.

Zmniejsz obrzęki poprzez zwiększenie wrażliwości insulinowej

Czy wiesz, że wysoki poziom insuliny może powodować zatrzymywanie wody w organizmie, co jest przyczyną obrzęków? Dieta nocna przyczynia się do znacznego obniżenia produkcji insuliny. Dzięki temu organizm pozbywa się nadmiaru wody i obrzmień. Wagę

ciała pomniejszoną o ciężar wody będzie można dokładniej określić w trakcie odchudzania. Kto wie, może pod tym obrzękiem ukrywa się sześciopak.

Być może zastanawiasz się, czy utrata wody jest korzystna dla zdrowia. Odpowiedź brzmi: tak, o ile pozbywasz się jej nadmiaru. Zdrowy organizm musi być właściwie nawadniany, a ta dieta dostarczy ci odpowiednich płynów. Zatrzymywanie nadmiaru płynów jest przyczyną obrzęków, niekorzystnie wpływa na wygląd i szkodzi zdrowiu. Za dużo płynów w organizmie nadwyręża organy wewnętrzne, zmuszając je do intensywniejszej pracy. Po usunięciu tych zbędnych zapasów wody ciało funkcjonuje sprawniej, co ułatwia odchudzanie.

POGROMCY MITÓW

MIT: Utracony ciężar wody jest szybko odzyskiwany. Ten mit może być prawdą w odniesieniu do innych diet, podczas stosowania których pozbywasz się ciężaru wody w fazie początkowej, tylko po to, aby wkrótce wrócić do stanu poprzedniego, ponieważ produkty spożywane w następnej fazie nie obniżają poziomu insuliny. Jednodniowy rozruch wywołuje tę początkową utratę ciężaru wody, a sześciodniowe doładowanie podtrzymuje ten stan. Naprzemienność tych dwóch faz diety nocnej zwiększa coś, co określa się mianem wrażliwości insulinowej. Oznacza to, że insulina skutecznie spełnia swoje podstawowe zadanie, jakim jest regulacja poziomu cukru we krwi i niedopuszczanie do gromadzenia się wody w organizmie, co w rezultacie zapobiega niepożądanym obrzękom. Jednodniowy rozruch radykalnie obniża produkcję insuliny, co powoduje zwiększenie wrażliwości insulinowej, zaś sześciodniowe doładowanie utrzymuje wysoki poziom tej wrażliwości, dzięki czemu twoja waga nie powiększa się ponownie o ciężar wody.

Pobudzaj hormon wzrostu, naturalnego wroga tłuszczu

Ludzki hormon wzrostu (HGH – *Human growth hormone*) to jeden z najważniejszych naturalnych hormonów w organizmie człowieka. Produkowany jest przez przysadkę mózgową i uczestniczy w różnych istotnych funkcjach ciała, takich jak redukowanie tłuszczu, ochro-

na beztłuszczowej masy mięśniowej i utrzymywanie zrównoważonej przemiany materii. Im wyższy poziom HGH, tym lepiej ciało radzi sobie z wykonaniem tych zadań. Z wiekiem poziom hormonu wzrostu radykalnie się zmniejsza, co powoduje takie skutki jak przybieranie na wadze, utrata mięśni, pojawianie się zmarszczek czy uczucie słabości. Jeśli oglądałeś ostatnio wiadomości albo czytałeś strony sportowe, prawdopodobnie natknąłeś się na wzmianki o HGH. Podobno sportowcy, celebryci i ludzie poszukujący fontanny młodości zażywają ten hormon, aby poprawić swoje wyniki, wrócić do zdrowia po kontuzji, schudnąć i opóźnić proces starzenia się. Producenci suplementów próbują zarabiać, obiecując, że ich produkty pobudzają wytwarzanie HGH.

Powiedzmy to sobie jasno i wyraźnie: dieta nocna nie wymaga zażywania suplementów HGH, aby wspomóc odchudzanie.

Dieta ta pomoże w naturalny sposób podnieść poziom HGH. Całą dietę, a szczególnie jednodniowy rozruch, opracowano tak, aby zwiększyć poziom HGH, dzięki czemu można szybciej schudnąć. Badacze z Intermountain Medical Center for Heart Health [Medycznego Centrum Kardiologicznego] w Utah zaprezentowali swoje odkrycia podczas corocznych sesji naukowych American College of Cardiology [Amerykańskiego Kolegium Kardiologicznego] w 2011 roku, potwierdzając wcześniejsze dowody wskazujące, że stosowanie diety podobnej do fazy jednodniowego rozruchu przez zaledwie 24 godziny znacząco przyspiesza produkcję HGH. Jak bardzo? U kobiet poziom HGH podskoczył średnio o 1300 procent, a u mężczyzn poszybował w górę o prawie 2000 procent. Nie oznacza to, że ta dieta odmłodzi cię o dwadzieścia lat z dnia na dzień, ale precyzyjne stosowanie się do jej zaleceń zaowocuje szczuplejszą sylwetką, tryskającym zdrowiem i bardziej młodzieńczym wyglądem.

POGROMCY MITÓW

MIT: Jeśli chcę szybko zeszczupleć, wystarczy poddać się liposukcji i dalej jeść wszystko, na co mam ochotę. Przykro mi, mój drogi, ale liposukcja nie jest rozwiązaniem. Owszem, może szybko poprawić twój wygląd – chociaż procedura ta wiąże się z poważną opuchlizną, która może utrzymywać się przez sześć tygodni albo nawet dłużej, zanim całkowicie ustąpi. Nie jest to jednak rozwiązanie długofalowe. Liposukcja nie stymuluje organizmu do spalania tłuszczu, nie przyspiesza przemiany materii, aby nie dopuścić do ponownego przytycia, i nie podnosi poziomu HGH, aby walczyć z tłuszczem. Zgodnie z wynikami badań opublikowanymi w „New England Journal of Medicine", liposukcja nie zmniejsza produkcji insuliny, aby zapobiec obrzękom, i nie niweluje czynników ryzyka chorób serca ani cukrzycy typu 2. Liposukcja z pewnością nie nauczy cię, jak się odżywiać, aby na zawsze uwolnić się od tłuszczu, a kosztuje około 3000 dolarów za każdy obszar ciała.

Zapobiegaj efektowi plateau

Efekt *plateau* to jedna z najpowszechniejszych przeszkód na drodze do szczupłej sylwetki. W przypadku niektórych osób winne „utknięciu" wagi jest spowolnienie przemiany materii. U innych przyczyną jest znudzenie jedzeniem wciąż tych samych produktów z listy „zatwierdzonej" w danej diecie. Bez względu na źródło efektu *plateau*, dzięki diecie nocnej stanie się ono sprawą przeszłości. Stosując się do jej zaleceń, co siedem dni, w ciągu jednej nocy, w fazie jednodniowego rozruchu, możesz tracić na wadze prawie kilogram, a tym samym raz w tygodniu przerywać efekt *plateau*. Problem rozwiązany!

Trzydziestojednoletnia Maria próbowała kolejno różnych diet, ale nigdy nie udało jej się pozbyć tych ostatnich 2 kilogramów, aby osiągnąć docelową wagę.

– Myślałam, że już na wieki skazana jestem na te uparte kilogramy – wyznała.

Ale udało jej się osiągnąć cel, dzięki przechodzeniu z fazy jednodniowego rozruchu do fazy sześciodniowego doładowania.

– Podziałało – powiedziała. – Poczułam się niesamowicie, kiedy po tak długim czasie wreszcie odniosłam sukces. Wyglądam i czuję się lepiej niż kiedykolwiek.

Powstrzymaj skurcze głodowe żołądka

Czy naprawdę można tracić na wadze i nie odczuwać głodu? Oczywiście! Dieta nocna została opracowana w taki sposób, aby przynosić pożądane rezultaty, nie wywołując przy tym poczucia ograniczenia. Ten aspekt ma zasadnicze znaczenie, ponieważ poczucie ograniczenia podczas odchudzania zwiększa łaknienie i skłania do objadania się, co może zniweczyć wysiłki, których celem jest zeszczuplenie. Przekonanie, że już nigdy nie możesz pozwolić sobie na zjedzenie ulubionych produktów, również może cię przygnębiać i demotywować. Plan diety nocnej uwzględnienia te kwestie, dlatego nie będziesz głodny i nie będziesz musiał rezygnować ze swojego ulubionego jedzenia, takiego jak chleb, spaghetti i burgery.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Uczucie sytości i pełności żołądka

Skąd wiadomo, które pokarmy zapewniają największe uczucie sytości? Do najciekawszych badań na temat żywności i uczucia pełności należy to przeprowadzone przez Suzannę Holt i innych naukowców z Uniwersytetu w Sydney. Uczestnikom eksperymentu prowadzonego przez Holt i jej zespół podawano różnego rodzaju jedzenie, aby określić, które produkty wywoływały najdłużej trwające uczucie pełnego żołądka. Stwierdzono, że produkty o wysokiej zawartości błonnika, białka i/lub wody są najbardziej sycące i najskuteczniej zapobiegają uczuciu głodu. Natomiast pokarmy, które zawierają dużo cukru, tłuszczu i/lub skrobi są najmniej sycące i wkrótce po ich zjedzeniu mogą pojawić się skurcze głodowe żołądka.

W tej diecie kładzie się nacisk na aspekt odżywczy, dlatego jest ona bogata w chude białko i błonnik – jak dowiedziono, obydwa te składniki zwiększają uczucie sytości. Dzięki nim będziesz dłużej czuł

się najedzony, więc żołądek nie zacznie burczeć zaraz po posiłku. Ponadto zawsze będziesz mógł skorzystać z opcji „jedz, ile chcesz" owoców i nieskrobiowych warzyw. Nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o to zdrowe pożywienie, więc podczas stosowania diety, już nigdy nie będziesz musiał się głodzić.

Jedz więcej, chudnij bardziej

Większość diet zaczyna się od fazy, w której restrykcyjnie ogranicza się dozwolony asortyment produktów; niektóre zabraniają jedzenia bogatych w antyoksydanty owoców, a inne nakazują odżywianie się w początkowej fazie niemal wyłącznie białkiem. Prawie niemożliwe jest więc wytrwanie w tego rodzaju ograniczeniach. Dieta, którą ci proponuję, od samego początku pozwala cieszyć się wieloma produktami, które lubisz. Nie będziesz musiał odstawić wszystkich węglowodanów, zrezygnować z nabiału, ani odmawiać sobie owoców.

Co będziesz jadał na diecie nocnej? Podczas jednodniowego rozruchu będzie to wyjątkowy zestaw smacznych, sycących potraw, które znajdziesz w rozdziale 3., zaś z rozdziału 4. dowiesz się wszystkiego na temat wspaniałych produktów, które będziesz jadał podczas sześciodniowego doładowania. Wiedz jednak już teraz, że od samego początku będziesz spożywał chude białko, niskotłuszczowy nabiał, zdrowe tłuszcze i „chude węglowodany" – pieczywo pełnoziarniste, tyle owoców, ile zechcesz, i nieskrobiowe warzywa. Znajdzie się również miejsce na produkty, które uwielbiasz, łącznie z deserem i winem.

Wskazówki dotyczące jedzenia są tu tak proste, że możesz zapomnieć o wszelkich nieuzasadnionych ograniczeniach. Autorzy niektórych diet twierdzą, że tajemnica odchudzania polega na tym, żeby zrezygnować z jedzenia węglowodanów po określonej porze dnia, ale takie twierdzenia nie mają żadnych podstaw naukowych! Możesz być pewny, że twój organizm potrafi równie dobrze metabolizować kalorie zawarte w kromce pełnoziarnistego chleba lub w pomarań-

czy, bez względu na to, czy zjesz je o godzinie ósmej wieczorem, czy o jedenastej rano.

Według niektórych, pewne produkty posiadają superodchudzające moce i człowiek powinien codziennie skupiać się właśnie na tych pokarmach, ale w rzeczywistości to zwykły chwyt reklamowy. Badania naukowe wskazują, że istnieją setki wspaniałych produktów, które mogą pomóc ci schudnąć i znajdziesz je wszystkie w niniejszej książce. Dlaczego ktoś miałby cię zmuszać do jedzenia tylko kilku z nich? Ta dieta daje ci wolną rękę, pozwalając znaleźć swój ulubiony produkt spalający tłuszcz i przyspieszający metabolizm. W końcu bardziej prawdopodobne, że będziesz trzymał się jadłospisu, która pozwala ci jeść to, co lubisz, a nie takiego, który zmusza cię do jedzenia codziennie tego samego. Dzięki takim potrawom, jak „burgery wołowo-grzybowe", „pieczeń wieprzowa z rozmarynem", „włoska pizza z kiełbasą", „wspaniałe solidne naleśniki Diany" i różne pyszne desery, jak choćby „kruszonka jabłkowo-żurawinowa" i „parfait cytrynowo-sernikowe", zdrowe odżywianie się jest przyjemnością.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Przywitaj się z chudymi węglowodanami

W ciągu ostatnich lat węglowodany nieźle oberwały, ale badania wskazują, że szał na diety niskowęglowodanowe był nieporozumieniem. Węglowodany są niezbędne w zdrowej diecie, w procesie odchudzania się i utrzymywania właściwej wagi. Dieta nocna kładzie nacisk na „chude węglowodany". Zaliczają się do nich takie produkty jak pieczywo pełnoziarniste, owoce i nieskrobiowe warzywa, które stanowią kluczowy składnik tej metody odchudzania. W 2009 roku w „Journal of the American dietetic Association" umieszczono wyniki badania, w ramach którego oceniono dietę 4451 dorosłych osób i stwierdzono, że grupa spożywających „najchudsze" węglowodany była najmniej narażona na nadwagę lub otyłość, natomiast osoby z grupy spożywającej najmniej takich węglowodanów były najcięższe.

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

DIETA NOCNA

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.**illuminatio**.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl